

1月給食だより

越前市公立認定こども園・保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名			おやつ	午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
5 ／ 月	《麦入りごはん》 いり鶏 なます お正月パバロア	お菓子／米・精白米／ セイバク／里芋／糸こ んにやく／サラダ油／ 砂糖／ごま／お正月パ バロア(豆乳入り)	牛乳 (AMおやつ)／鶏 肉／油揚げ／脱脂粉乳 ／煮干し	ごぼう／人参／椎茸 いんげん／大根／きゅ うり	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー 554 kcal 炭水化物 89.3 g たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g	
6 ／ 火	《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップからめ 鉄分たっぷりサラダ いよかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／ごま／オリ ーブ油	鶏肉／ツナ／ひじき	ほうれん草／小松菜／ キャベツ／人参／とう もろこし／いよかん	お茶 お菓子		エネルギー 566 kcal 炭水化物 80.0 g たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.0 g	
7 ／ 水	《麦入りごはん》 じゃが煮込み 三色ごま和え チーズ	米・精白米／セイバク ／じゃがいも／サ ラダ油／砂糖／ごま	ヨーグルト／豚肉／ チーズ／脱脂粉乳	人参／いんげん／玉 ねぎ／小松菜／もやし ／せり／大根／かぶ／ みつば／干し椎茸／か ぶ葉	お茶 七草粥 (米・せり・人参・大根・かぶ・みつ ば・干し椎茸・かぶ葉・塩) ヨーグルト		エネルギー 520 kcal 炭水化物 90.6 g たんぱく質 24.9 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.6 g	
8 ／ 木	《麦入りごはん》 おでん ピーマンサラダ みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／里芋／砂 糖／ピーマン／サ ラダ油／ホット ケーキ粉／さ つまいも	牛乳 (AMおやつ)／竹 輪／生揚げ／鶏肉 ／ウィンナー／脱 脂粉乳／牛乳 (PMおやつ)	大根／人参／小松菜 ／キャベツ／みかん	スキムミルク さつまいものホット ケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・サ ラダ油・さつまいも) 牛乳 お菓子		エネルギー 608 kcal 炭水化物 102.8 g たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g	
9 ／ 金	《麦入りごはん》 八宝菜風 マカロニサラダ きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ 油／片栗粉／マ カロニ／マ ヨネーズ／砂糖	牛乳 (AMおやつ)／豚 肉／さつまいも ／スラム／きな 粉／脱脂粉乳 ／ジョア／牛乳 (PMおやつ)	白菜／人参／玉 ねぎ／生しいたけ ／もやし／ にんにく／きゅ うり／ とうもろこし	ジュア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子		エネルギー 628 kcal 炭水化物 92.8 g たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	
★ 10 ／ 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米 ／ごま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏 肉／豆腐	人参／えのき／ 葉ねぎ ／玉ねぎ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g	
13 ／ 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の炒め物 白菜ののり酢和え ふりかけ	お菓子／米・精白米 ／セイバク／砂 糖／片栗粉 ／ごま油	豚肉／焼きのり／あ おのり／さくら えび	キャベツ／玉 ねぎ／し いたけ／たけ のこ／も やし／人参 ／しょうが ／白菜／小 松菜	お茶 カルシウムおに ぎり (米・あおのり・ さくらえび・塩) お茶 お菓子		エネルギー 453 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 0.7 g	
14 ／ 水	《麦入りごはん》 カレーシチュー ダイコンサラダ	お菓子／米・精白米 ／セイバク／じゃ がいも／カ レールウ／オ リーブ油／ご ま／砂糖	牛乳 (AMおやつ)／豚 肉／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／し めじ ／グリーン ピース／りん ご／大根／ きゅうり ／とうもろ こし	スキムミルク お菓子		エネルギー 539 kcal 炭水化物 94.9 g たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	
15 ／ 木	《麦入りごはん》 肉団子スープ 大豆のサラダ みかん	米・精白米／セイバク ／パン粉／ごま ／マヨネーズ ／砂糖／ダイ スゼリー (あ まおう、マ スカット、 みかん)	ヨーグルト／鶏 ひき肉／大豆 ／脱脂粉乳 ／牛乳 (PM おやつ)／生 クリーム／ア ガー	玉ねぎ／白菜 ／チンゲ ンツアイ／人 参／しめ じ／ねぎ ／きゅうり ／とうもろ こし／キャ ベツ／みかん	お茶 ジェラチーナ (牛乳・生ク リーム・ア ガー・グ アイゼリー (あまおう、 スカット、 みかん)) ヨーグルト		エネルギー 542 kcal 炭水化物 82.3 g たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.0 g	
16 ／ 金	《麦入りごはん》 白身魚のかば焼き 豆乳汁 グリーンポテト	お菓子／米・精白米 ／セイバク／片 栗粉／サ ラダ油／砂 糖／糸こ んにやく／ じゃがいも	牛乳 (AMおやつ)／ メルル ーサ／鶏肉 ／豆腐 ／豆乳／み そ／あ おのり ／脱脂粉乳 ／昆布	白菜／人参 ／しめじ	スキムミルク お菓子 昆布		エネルギー 621 kcal 炭水化物 86.9 g たんぱく質 28.9 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g	
★ 17 ／ 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子／スパゲッ ティ ／オリーブ油	鶏肉／干ひじき ／牛乳 (昼食)	しめじ／玉 ねぎ／し そ ／果汁	果汁 お菓子		エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g	

※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつの中には虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことに対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。
 ⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。
 ⑦牛乳や卵につきましては、アレルギーへの配慮のため、使用するタイミングに応じて記載しております。





日 曜	献立名	材料名			おやつ	午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
19 月	《麦入りごはん》 あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで みそ汁	米・精白米/セイバク /パン粉/片栗粉/砂糖 /肉まん	ヨーグルト/豆腐/鶏 ひき肉/干ひじき/わか め/みそ/脱脂粉乳	玉ねぎ/ブロッコリー /しめじ/ねぎ/キャ ベツ/人参/玉ねぎ	スキムミルク 肉まん		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 kcal 84.9 g 29.6 g 11.1 g 2.4 g
20 火	《麦入りごはん》 フランゴ ア パッサリーニヨ 小松菜とキャベツのごま和え パイン缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/ごま/砂糖	鶏肉/干ひじき	玉ねぎ/にんにく(り ん茎)/パセリ/レモ ン果汁/キャベツ/小 松菜/人参/パイン缶	お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	346 kcal 36.5 g 14.5 g 16.8 g 0.7 g
★ 21 水	カレーピラフ チキンの照焼き 豆腐のスープ いちごのスティック ケーキ 	お菓子/米・精白米/ サラダ油/カレールー /いちごのスティック ケーキ	牛乳 (AMおやつ) / ベーコン/鶏肉/豆腐 /わかめ/脱脂粉乳	とうもろこし/玉ねぎ /人参/パセリ	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 104.3 g 25.0 g 18.4 g 1.9 g
22 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 きゅうりときのこの甘酢 みかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま/ホット ケーキ粉	牛乳 (AMおやつ) /高 野豆腐/鶏肉/卵 (昼 食) /油揚げ/脱脂粉 乳/チーズ/ウイン ナー	人参/玉ねぎ/にら/ しめじ/きゅうり/も やし/みかん/トマト ジュース/とうもろこ し	スキムミルク ピザ風蒸しパン (ホットケーキ粉・トマトジュース・サラダ油・ とうもろこし・チーズ・ウインナー)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 80.0 g 32.4 g 17.4 g 1.6 g
23 金	《麦入りごはん》 さばのみそ煮 もやしのゆかり和え けんちん汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/里芋 /サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /さ ば/みそ/豆腐/鶏肉 /脱脂粉乳	しょうが/ねぎ/もや し/ゆかり/人参/白 菜/大根	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 78.4 g 30.0 g 15.0 g 2.7 g
★ 24 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/ごま油	炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐	玉ねぎ/人参/えのき /葉ねぎ/果汁	果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
26 月	《麦入りごはん》 牛肉とれんこんの炒め煮 大根と油揚げのみそ汁 てづくりふりかけ	米・精白米/セイバク /糸こんにゃく/サラ ダ油/砂糖/里芋/ご ま/お菓子	ヨーグルト/牛肉/油 揚げ/みそ/あおのり /煮干し/炊き込みわ かめ/脱脂粉乳	れんこん/人参/玉ね ぎ/白菜/大根/ねぎ	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 79.9 g 23.7 g 12.5 g 1.9 g
27 火	《麦入りごはん》 豚肉と大根の煮物 切干し大根のおかか和え りんご	お菓子/米・精白米/ セイバク/里芋/砂糖 /片栗粉/ごま油/ご ま	豚肉/かつお節/炊き 込みわかめ	大根/人参/いんげん /ほうれん草/小松菜 /切干し大根/りんご	お茶 わかめおにぎり (米・ごま・わかめ)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 100.2 g 20.2 g 8.6 g 1.6 g
28 水	《麦入りごはん》 白身魚のピカタ 白菜のスープ みかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油/バター/ごま 油/ホットケーキ粉	牛乳 (AMおやつ) /メ ルルーサ/卵 (昼食) /パルメザンチーズ/ ベーコン/脱脂粉乳/ 絹ごし豆腐	パセリ/白菜/玉ねぎ /人参/小松菜/みか ん	スキムミルク 豆腐ドーナツ (ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・サラダ油)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 84.3 g 26.7 g 16.6 g 2.0 g
29 木	《麦入りごはん》 さつまいも入りかきあげ ミックススープ チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/さつまいも /小麦粉/サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /竹 輪/豆腐/チーズ/脱 脂粉乳/煮干し	玉ねぎ/人参/とうも ろこし/いんげん/し めじ/小松菜	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 92.5 g 22.7 g 14.6 g 1.8 g
30 金	《麦入りごはん》 ホワイトシチュー 三色サラダ もも缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /オリーブ油/砂糖	牛乳 (AMおやつ) /鶏 肉/パチャメルソース /脱脂粉乳	エースコーン/人参/ しめじ/玉ねぎ/白菜 /もやし/小松菜/も も缶	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 93.1 g 21.9 g 12.0 g 1.3 g
★ 31 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子/スパゲッティ /オリーブ油	鶏肉/干ひじき/牛乳 (昼食)	しめじ/玉ねぎ/しそ /果汁	果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g

《七草がゆ》

1月7日の朝に、「七草がゆ」（七種類の野菜をかゆに入れたもの）を食べる慣習があり、邪気を払い、万病を防ぐことができると言われています。
七草の葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、お正月のごちそうで疲れた胃腸にやさしい食事と言えます。
昔は道端で見かけていた“なずな”や“ごぎょう”も見かけられることが少なくなりましたが、最近ではスーパーなどで手に入るようです。
七草にこだわらず、白菜やほうれん草、人参などで代用してもよいと思います。
野菜たっぷりの手作りがゆに、心も体も暖まることでしょう。

